Роден е во селото Кампсада во Фригија од сиромашни родители. Во детството беше чувар на гуски.

И уште од детството врз него беше голема Божја благодат и можеше да исцелува болести кај луѓето и кај животните и да изгонува бесови. Во тоа време со Римското царство завладеа царот Гордијан, чијашто ќерка слезе од умот и со тоа го фрли царот во голема жалост.

Ниеден лекар не можеше да ѝ помогне на лудата Гордијана. Тогаш демонот прозборе преку девојката и рече дека освен Трифун никој не може да го истера. После многумина Трифуни ширум царството, по Божја Промисла го повикаа и овој млад Трифун. Го доведоа во Рим и тој ја исцели царската ќерка.

Царот му подари многубројни дарови, а тој на враќање им ги раздели на сиромасите. Потоа ова свето момче продолжи да чува гуски и да Му се моли на Бога.

Кога се зацари христоборниот Декиј, Свети Трифун беше малтретиран и свирепо измачуван заради Христа. Но тој со голема радост ги поднесе сите мачења, велејќи:

„О кога би можел да се удостојам во оган и маки да завршам за името на Исус Христос, мојот Бог и Господ!“

Маките не му наштетија ни малку и најпосле мачителите го осудија на смрт со меч. Му се помоли на Бога и издивна во 250 година.

Свети Трифун се празнува на 14 февруари според новиот (или на 1 сечко според стариот) календар.

Меѓу поголемите празници кои македонскиот народ ги празнува со многу обичаи спаѓа и свети Трифун, празник главно познат по обредното закројување на лозјата. Едни го сметаат за последен од зимските, а други за прв од пролетните празници. Во некои краишта на Македонија како што се Охрид и Прилеп празникот е познат и како свети Трипун (или Триун) - пијаница. Како што забележале собирачите на македонските народни умотворби но и на народните обичаи и верувања, тој бил покровител на меанџискиот еснаф, но и заштитник на лозарите и градинарите. Се верувало дека тој ги штити лозјата и градините од разни штети и несреќи (болести, инсекти, градоносни облаци и сл.), поради што луѓето го славеле и во негова чест изведувале многу интересни обичаи.